



**SYMBIOFI**  
Innovations en psycho-santé

## Troubles du sommeil

*Comprendre, repérer et accompagner*

Formation ouverte en présentiel / distanciel  
Programme des 2 jours  
14 heures



Symbiofi SAS  
Parc Eurasanté  
30 avenue Pierre Mauroy  
59120 Loos  
contact@symbiofi.com  
03.28.55.51.19

# Troubles du sommeil

Réf : PSP 005

## *Comprendre, repérer et accompagner*

**Les troubles du sommeil concernent une part importante de la population générale**, avec des manifestations variées allant des difficultés d'endormissement aux réveils nocturnes, aux troubles du rythme veille-sommeil ou encore aux pathologies du sommeil associées.

Leur impact est loin d'être anodin : **altération de la santé mentale (anxiété, dépression), difficultés de régulation émotionnelle, troubles cognitifs et attentionnels, conséquences cardio-vasculaires**, mais aussi retentissement social et professionnel significatif. Ils constituent un facteur transversal majeur des troubles de santé mentale, influençant directement l'anxiété, la dépression et les capacités de régulation émotionnelle.

Le sommeil constitue en effet une **fonction biologique essentielle**, assurant la restauration des principales fonctions de l'organisme. Il est influencé à la fois par des **mécanismes physiologiques**, mais également par des facteurs **comportementaux, environnementaux et psychologiques**.

Parmi ces troubles, **l'insomnie occupe une place centrale**, se définissant par une plainte nocturne associant difficultés d'endormissement, réveils nocturnes ou réveils précoces, accompagnée d'un retentissement diurne (fatigue, irritabilité, troubles de l'attention...). Elle peut être transitoire ou devenir chronique lorsqu'elle survient au moins trois fois par semaine pendant plus de trois mois.

Aujourd'hui, la distinction entre insomnie primaire et secondaire est abandonnée au profit d'une approche plus intégrative, tenant compte des **comorbidités somatiques et psychiques**. Les troubles du sommeil se situent ainsi à **l'interface de plusieurs disciplines : médecine, psychiatrie et psychologie**.

Dans ce contexte, la prise en charge repose en grande partie sur des **interventions comportementales et cognitives ciblées**, en lien avec les mécanismes de régulation du sommeil. Les approches issues des thérapies cognitivo-comportementales ont démontré leur efficacité, notamment à travers trois axes principaux : **contrôle du stimulus, restriction du temps passé au lit et restructuration des croyances liées au sommeil**.

Parallèlement, **l'identification et la prise en charge des troubles associés restent indispensables** dans une démarche globale.

**Ce module vous permettra d'acquérir une compréhension claire et opérationnelle du fonctionnement du sommeil et des principaux troubles associés.**

Vous apprendrez à **repérer les différents troubles du sommeil, en comprendre les mécanismes de maintien, et proposer des interventions concrètes directement mobilisables dans votre pratique professionnelle.**

Au-delà des apports théoriques, la formation vous apportera des **outils simples, structurés et efficaces** pour :

- accompagner les personnes présentant des troubles du sommeil,
- proposer des conseils adaptés et personnalisés,
- favoriser des changements durables dans les habitudes de vie.

Elle vous permettra également de **mieux orienter les situations nécessitant un avis médical ou spécialisé**, notamment en présence de pathologies du sommeil ou de comorbidités associées. Enfin, vous découvrirez **l'impact des interventions psychoéducatives sur le sommeil**, ainsi que leur rôle majeur dans la **prévention et l'amélioration de la santé mentale et physique.**

Pour développer vos compétences, cette formation s'associera qualitativement avec le module :

- Troubles du comportement alimentaire - 2j.

## Prérequis et public visé

Il n'y a pas de prérequis spécifique pour ce module de formation si ce n'est être dans le public concerné ci-dessous.

### Les professionnel(le)s "Psys" en santé mentale

- Psychiatres et pédopsychiatres.
- Psychologues : *clinicien, de la santé, social, du travail, neuropsychologue, interculturel, du sport, environnemental, de l'orientation scolaire, criminologue-victimologue, etc.*
- Psychothérapeutes agréé(e)s ARS.
- Membres de l'équipe pluridisciplinaire en service de psychiatrie : infirmier(e)s, psychomotricien(ne)s.

### Les professionnel(le)s "Non Psys" en santé mentale

Plusieurs professionnel(le)s autres que les « psys » œuvrent pour la santé mentale :

- **Soin** : *médecins généralistes, médecins du sport, médecins du travail, masseurs-kinésithérapeutes, ostéopathes, orthophonistes, sage-femmes, infirmier(e)s, infirmier(e)s en pratique avancée, infirmier(e)s du travail, infirmier(e)s scolaires, aides-soignant(e)s, cadres de santé, diététicien(ne)s, ergothérapeutes, psychomotricien(ne)s, etc.*
- **Etudiant(e)s** dans les différentes disciplines précitées.
- **Social** : *éducateurs / éducatrices spécialisé(e)s, moniteurs-éducateurs / monitrices-éducatrices, conseillers conjugaux / conseillères conjugales.*
- **Aide et accompagnement** (professions libérales non réglementées) *psychopraticien(ne)s, psychanalystes, sexothérapeutes, hypnothérapeutes, art-thérapeutes, gestalt-thérapeutes, préparateurs mentaux / préparatrices mentales, sophrologues, relaxologues, réflexologues, coachs de vie.*
- **Travail** : *intervenant(e)s en prévention des risques professionnels (IPRP), coachs professionnel(le)s, formateurs / formatrices / consultant(e)s RPS et QVT, professionnel(le)s de la santé mentale au travail.*

## Intervenante

### Manon LENAIN

- **Psychologue spécialisée en neuropsychologie et formée aux thérapies cognitives et comportementales (TCC)**, avec une expertise dans les **troubles du sommeil et les problématiques de santé mentale**.
- **Intervient au sein d'un Centre de Prévention et d'Examen de Santé (Institut Pasteur de Lille)**, où elle réalise des **consultations de prévention en santé mentale**, centrées notamment sur les **troubles du sommeil, les facteurs de risque et les comportements de santé**.
- **Approche intégrative du sommeil**, articulant **neurosciences, hygiène de vie, régulation émotionnelle et psychoéducation**, dans une logique de **prévention et d'intervention précoce**
- **Responsable pédagogique du module "Prévention en santé mentale et conduites addictives"** du Diplôme Inter-Universitaire (DIU) Prévention Santé, contribuant à la **formation des professionnels à la promotion de la santé**.
- **Formatrice en santé mentale**, spécialisée dans les **liens entre sommeil, stress, comportements et santé psychique**.
- **Chargée de cours en Licence 3 de psychologie (Université de Lille)**.

## Objectifs

**Maîtriser les fondamentaux du sommeil et être capable de repérer, accompagner et orienter de manière adaptée une personne présentant des troubles du sommeil, en s'appuyant sur des outils concrets et directement mobilisables en pratique professionnelle.**

- Comprendre les **mécanismes physiologiques** et les processus de régulation du sommeil.
- Identifier les différents **troubles du sommeil** et leurs manifestations cliniques, notamment l'insomnie.
- Repérer les **facteurs de maintien comportementaux, cognitifs et émotionnels** impliqués dans les troubles du sommeil.
- Identifier les principales **comorbidités médicales et psychiatriques** associées aux troubles du sommeil.
- Utiliser des **outils de repérage et d'évaluation** des difficultés de sommeil.
- Mettre en œuvre des **stratégies comportementales adaptées** issues des approches cognitivo-comportementales.
- Formuler des **conseils pratiques** cohérents avec les données scientifiques sur le sommeil.
- Orienter de manière pertinente vers les **professionnels ou structures spécialisées** lorsque nécessaire.
- Identifier les **limites de son intervention** dans une démarche éthique et professionnelle.

**Objectif principal**

**Maîtriser les fondamentaux du sommeil et être capable de repérer, accompagner et orienter de manière adaptée une personne présentant des troubles du sommeil, en s'appuyant sur des outils concrets et directement mobilisables en pratique professionnelle.**

**Intervenante**

**Manon Lenain, Psychologue spécialisée en neuropsychologie, experte des troubles du sommeil**

**Durée**

**2 jours – 14 heures**

<b>Accueil</b>	Présentation de la formation, des objectifs, des participants et de leurs besoins en formation. Point organisationnel	Tour de table
----------------	--	---------------

**Jour 1 : comprendre et repérer les difficultés de sommeil**

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
Comprendre le fonctionnement du sommeil et identifier les principaux troubles	<p><b>Fonctionnement du sommeil</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Définition du sommeil</li> <li>. Physiologie du sommeil</li> <li>. Développement du sommeil</li> <li>. Evolution du sommeil selon l'âge, les pathologies et les rythmes biologiques</li> <li>. Échelles</li> </ul> <p><b>Troubles du sommeil</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Hypersomnie</li> <li>. Somnambulisme</li> <li>. Réveils et terreurs nocturnes</li> <li>. Cauchemars</li> <li>. Éveil confusionnel</li> </ul> <p><b>Focus :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. <i>Syndrome de l'apnée du sommeil</i></li> <li>. <i>Insomnie</i></li> <li>. <i>Décalages de phase</i></li> </ul> <p><b>SYNTHESE sur les repères de problèmes du sommeil sous forme d'ANAMNESE</b></p>	<p><b>Apports structurés et démonstrations cliniques</b> Diaporama illustré</p> <p><b>Dynamique interactive d'échanges et d'analyse collective</b></p> <p><b>Questions / réponses</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Déconstruction des idées reçues</li> <li>. Synthèse des connaissances</li> </ul> <p><b>Anamnèse</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Démonstration par l'intervenante</li> </ul>
Conduire une anamnèse du sommeil et utiliser les outils de repérage	<p><b>Anamnèse – Troubles du sommeil de l'adulte</b></p> <p>Questionnaires de dépistage des troubles du sommeil</p> <p>Prescription de l'agenda du sommeil</p> <p><b>SYNTHESE : définitions / outils / repères</b></p>	<p><b>Mise en pratique</b> Jeux de rôle en trinômes/quadrinômes</p> <p><b>Évaluation par l'intervenant ou un pair des compétences</b> Retours sur la pratique et la posture Identification des points de blocage Ajustements et débriefing</p>
Utiliser et analyser un agenda du sommeil	<p><b>L'agenda du sommeil</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. L'agenda vierge</li> <li>. Agendas complétés</li> </ul> <p><b>SYNTHESE : lecture / repères</b></p>	<p><b>Mises en pratique</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lecture des agendas du sommeil</li> <li>- Analyse collective</li> <li>→ Synthèse par l'intervenante</li> <li>→ Échanges entre participants</li> </ul>

**Jour 2 : accompagner les difficultés de sommeil**

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
Analyser les liens entre sommeil, rythmes de vie et insomnie	<p><b>Retour sur la journée 1 : points essentiels et présentation des objectifs de la deuxième journée</b></p> <p><b>Insomnies et rythmes veille/ sommeil</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Agenda du sommeil</li> <li>. Notion d'efficacité du sommeil</li> <li>. Restriction du temps de sommeil</li> <li>. Restructuration cognitive</li> </ul> <p><b>Comment s'adapter aux rythmes de vie de la personne</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. <i>Sommeil et rythmes de vie</i></li> <li>. Spécificité des horaires atypiques</li> </ul> <p><b>FOCUS sur l'hygiène du sommeil :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. <i>Alimentation</i></li> <li>. <i>Stimulants</i></li> <li>. <i>Activité physique</i></li> <li>. <i>Exposition lumineuse</i></li> </ul>	<p><b>Apports structurés et démonstrations cliniques</b> Diaporama illustré</p> <p><b>Dynamique interactive d'échanges et d'analyse collective</b></p> <p><b>Études de cas</b></p> <p><b>Questions / réponses</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Déconstruction des idées reçues</li> <li>. Synthèse des connaissances</li> </ul>
Identifier et ajuster l'environnement favorable au sommeil	<p><b>L'environnement de la chambre</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Contrôle du stimulus</li> <li>. Utilisation des outils d'exploration de l'insomnie</li> <li>. Utilisation de l'agenda du sommeil</li> </ul> <p><b>SYNTHESE : définitions / outils / repères</b></p>	<p><b>Apports théoriques</b> et diaporama illustré</p> <p><b>Quiz</b> : Jeux des 6 erreurs</p> <p><b>Questions / réponses</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Déconstruction des idées reçues</li> <li>. Synthèse des connaissances</li> </ul> <p><b>Mise en pratique</b> Jeux de rôle en binômes / trios</p> <p><b>Évaluation par l'intervenant ou un pair des compétences</b> Retours sur la pratique et la posture Identification des points de blocage Ajustements et débriefing</p>
Identifier et renforcer les comportements favorables au sommeil	<p><b>Les comportements favorables au sommeil.</b> Questionnaire</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Questionnaire hygiène de sommeil</li> <li>. Contrôle du stimulus</li> <li>. Restructuration cognitive</li> </ul> <p><b>SYNTHESE : définitions / outils / repères</b></p>	<p><b>Mise en pratique</b> Jeux de rôle en binômes / trios</p> <p><b>Évaluation par l'intervenant ou un pair des compétences</b> Retours sur la pratique et la posture Identification des points de blocage Ajustements et débriefing</p>
Conduire un entretien de sommeil et construire une stratégie d'accompagnement	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Structure d'un entretien de sommeil</li> <li>. Mises en évidence des difficultés</li> <li>. Utilisation des outils de repérage vus dans la formation</li> <li>. Formulation d'une hypothèse</li> <li>. Stratégie d'accompagnement</li> </ul> <p><b>SYNTHESE : définitions / outils / repères</b></p>	<p><b>Mise en pratique</b> -Jeux de rôle en binômes -Présentation des études de cas</p> <p><b>Évaluation par l'intervenant ou un pair des compétences</b> Retours sur la pratique et la posture Identification des points de blocage Ajustements et débriefing</p>
<b>Bilan</b>	<p>Table ronde</p> <p>Evaluation individuelle des acquis de fin de formation</p> <p>Bilan de la formation</p>	<p>Echanges avec les participants</p> <p>QCM des acquis de fin</p> <p>Fiche d'évaluation de la qualité</p>

## Validation

La formation s'inscrit dans une démarche **multidisciplinaire et intégrative**, articulée autour de trois axes complémentaires :

- le développement de **compétences opérationnelles** ;
- l'appropriation d'une **boîte à outils cliniques** ;
- l'acquisition d'un **savoir-faire expérientiel** directement mobilisable en pratique.

À l'issue de la formation, le stagiaire reçoit un **Certificat de réalisation d'action de formation**, sous réserve de son assiduité.

Ce certificat mentionne les éléments clés de la formation :

- l'intitulé du module ;
- la durée ;
- le(s) intervenant(s) ;
- l'objectif pédagogique principal.

En complément, une **Attestation de formation** peut être délivrée, sous réserve de satisfaire aux **modalités d'évaluation prévues**, notamment au travers des questionnaires de début et de fin de formation.

## Reconnaissance

SYMBIOFI est un organisme de formation :

- enregistré sous le numéro **31 59 06883 59** auprès du Préfet de région Hauts-de-France ;
- certifié **QUALIOPI**, au titre des actions de formation ;
- habilité à dispenser des actions de formation relevant de l'**ANDPC**.



## Les +

### APPUI SCIENTIFIQUE ET CLINIQUE

Cette formation s'inscrit dans une **dynamique de collaboration avec l'Institut Pasteur de Lille**, institution reconnue pour son expertise en santé et en recherche.

Elle est conçue et animée par une psychologue de l'Institut, garantissant une approche à la fois **scientifiquement fondée, actualisée et ancrée dans la pratique clinique**.

Cette articulation entre **données scientifiques, expertise institutionnelle et réalité du terrain** permet de proposer une formation rigoureuse, directement applicable dans l'accompagnement des troubles du sommeil.



### EXPERTISE CLINIQUE ET SAVOIR-FAIRE EXPÉRIENTIEL

La formation est :

- **conçue et animée par une psychologue de l'Institut Pasteur de Lille**, disposant d'une **expérience clinique et pédagogique** auprès de publics variés (soignants, professionnels de l'accompagnement, institutions) ;
- **centrée sur l'acquisition d'outils concrets et directement mobilisables**, permettant aux participants - quel que soit leur niveau d'expérience - **d'enrichir leur pratique et d'obtenir des effets durables** auprès de leur patientèle / clientèle ;
- **fondée sur une pédagogie active et expérientielle**, alternant apports théoriques, mises en situation, études de cas et échanges de pratiques ;
- proposée en **groupes restreints**, afin de garantir la qualité des apprentissages, de favoriser l'implication de chacun et de soutenir les échanges multidisciplinaires.

### DISTANCIEL SYNCHRONE HAUT DE GAMME

La formation est accessible en **distanciel synchrone (visio-live)**, dans des conditions techniques permettant de maintenir un haut niveau de qualité pédagogique.

Le dispositif mis en place comprend :

- une installation professionnelle multi-caméras ;
- une captation audio optimisée (intervenant et ambiance) ;
- des écrans de retour pour l'intégration des participants à distance ;
- des sous-groupes de travail, en présentiel et en distanciel, pour les **cas pratiques, exercices et jeux de rôle**.

et permet de :

- participer activement aux échanges et aux analyses cliniques
- réaliser les exercices et mises en situation à distance
- bénéficier d'une expérience proche du présentiel.

## SUPPORTS

Les stagiaires bénéficient de **supports pédagogiques téléchargeables**, facilitant :

- la **révision des contenus**,
- la **structuration des pratiques**,
- la **réutilisation des outils en situation professionnelle**.

## PLATEAU TECHNIQUE

Symbiofi dispose d'un **plateau technique de formation de 240 m<sup>2</sup>**, situé au cœur du **CHRU de Lille**, permettant :

- une **articulation optimale entre apports théoriques et mises en pratique**
- des **conditions d'apprentissage favorisant l'immersion clinique**
- un **cadre propice aux échanges entre professionnels**

Pensé pour répondre aux exigences pédagogiques, cet espace est structuré en **plusieurs zones complémentaires** :

- espace de formation théorique ;
- espace de mise en pratique et d'expérimentation ;
- espace de convivialité et de restauration.



## SymbioCenter® : une extension clinique de la formation

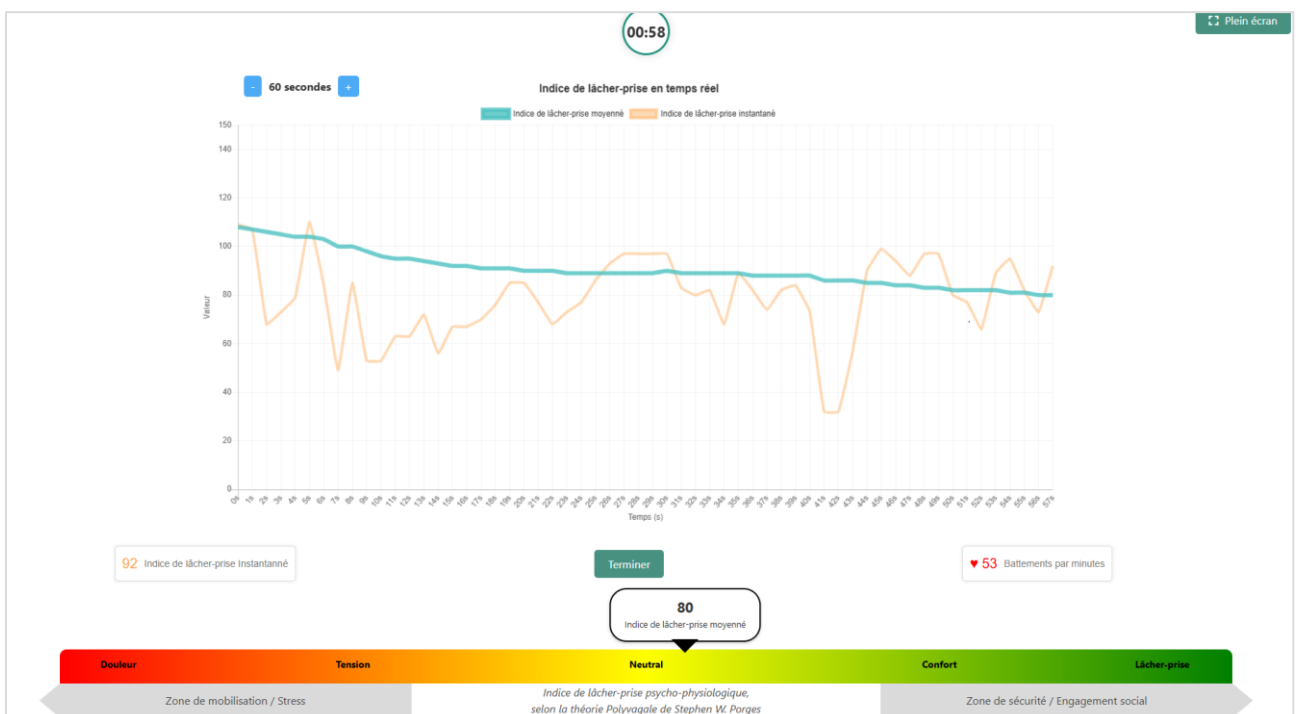
Dans une logique de continuité entre formation et pratique, Symbiofi propose un accès de 30 jours à la plateforme **SymbioCenter®**, solution digitale dédiée à l'accompagnement en santé mentale.

Elle permet aux professionnels de **structurer leurs accompagnements, individualiser les parcours et assurer un suivi entre les séances**, facilitant ainsi l'intégration concrète d'outils de repérage et de prise en charge.




### Une approche structurée en 4 étapes

- **Évaluer** : repérer les problématiques à l'aide d'échelles validées
- **Monitorer** : objectiver certains états internes (biofeedback)
- **Accompagner** : proposer des programmes et exercices adaptés
- **Suivre** : analyser l'évolution et ajuster les prises en charge




**Programmes**



**AGIR sur l'AUTO-CRITIQUE et la HONTE**

PROGRAMME SÉLECTIONNÉ ✕ Fermer



**AGIR sur la DÉPRESSION**

< ● ● ● >

Séance 1 S'auto-évaluer en début	●	1 exercices <span>▼</span>
Séance 2 Comprendre et se détendre	● ● ● ● ● ● ●	7 exercices <span>▼</span>
Séance 3 Trier et se détacher	● ● ● ● ● ● ●	6 exercices <span>▼</span>
Séance 4 Se programmer un avenir attirant	● ● ● ● ● ● ●	5 exercices <span>▼</span>
Séance 5 Intégrer et accepter pour mieux consolider	● ● ● ● ● ● ●	5 exercices <span>▼</span>
Séance 6 S'auto-évaluer en fin	●	1 exercices <span>▼</span>

### Des outils directement mobilisables

La plateforme propose :

- échelles d'évaluation validées
- indicateurs physiologiques (biofeedback)
- programmes et exercices utilisables en séance et inter-séances

Elle permet de :

- renforcer l'alliance thérapeutique
- favoriser l'engagement du patient
- suivre et objectiver les évolutions

### Un cadre fiable et sécurisé

- protocoles validés cliniquement
- collaborations hospitalo-universitaires (CHU de Lille)
- hébergement sécurisé des données de santé (HDS)

